Een gezonde houding achter de computer

Muisarm? Stijve nek?

Pijnlijke polsgewrichten, een stijve nek, tintelende vingers, geïrriteerde ogen… het zijn slechts enkele symptomen waarmee computergebruikers vaak geconfronteerd worden. De term RSI wordt tegenwoordig ook vaak in de mond genomen. Clickx Magazine tracht het probleem te duiden en de symptomen te schetsen, en gaat tegelijkertijd ook op zoek naar aangepaste producten, want voorkomen is nog altijd beter dan genezen!

RSI, afkorting voor het Engelse 'Repetitive Strain Injury', is een overkoepelende term. Het paraplubegrip wordt gebruikt om een allegaartje van ontstekingen aan spieren, pezen, slijmbeurzen, gewrichtkapsels en dergelijke aan te duiden. Op zich is het dus geen ziekte, maar een verzamelnaam voor verschillende ziektebeelden. Onder RSI vallen diverse aandoeningen zoals Cumulative Trauma Disorders (CTD), de tennis- en golfelleboog, het Carpaal Tunnelsyndroom (CTS), de Trigger Finger, de Nintendo-duim enzovoort. De klachten situeren zich in het hele bewegingsapparaat maar concentreren zich voornamelijk in de bovenste ledematen: armen, handen, vingers, polsen, ellebogen, nek, en schouders. Ze worden bovendien hoofdzakelijk veroorzaakt door 'arbeidsgebonden' activiteiten. Daarmee bedoelen we activiteiten die gepaard gaan met het herhaaldelijk uitvoeren van eenzelfde beweging, grote krachtinspanningen en een belastende of ongunstige werkhouding. RSI wordt bevorderd door stress, te hoge werkdruk, slechte werksfeer, verkrampte



Neen, dank u!

houding, onvoldoende pauzes, eenzijdig werk, onvoldoende afwisseling of een verkeerde werkorganisatie.

Risicogroep

Wie langer dan twee uur per dag of één uur onafgebroken steeds dezelfde terugkerende bewegingen uitvoert, loopt een verhoogd risico op RSI. Zo behoren niet alleen beeldschermwerkers tot de risicogroep, maar ook kassapersoneel, arbeiders aan de lopende band, slagers, montagepersoneel, schilders, inpakkers, stukadoors, muzikanten, kappers en dergelijke. De chronische belasting van spieren, gewrichten en pezen is hierbij de grote boosdoener. Die spierbelasting vloeit voor uit de manier waarop je met je lichaam omgaat. Bij een krampachtige houding vermindert de doorbloeding en kunnen afvalstoffen zich in de spieren ophopen. Gebrek aan beweging is eveneens gevaarlijk omdat dit ook leidt tot een verminderde doorbloeding. Stress en werkdruk spelen het spel mee want deze zorgen voor een verhoogde spierspanning. Op zich zijn het dus allemaal ideale broeihaarden voor ontstekingen.

Pijn?

De centrale plaats van al het onheil situeert zich in het gebied tussen vinger, schouderblad en nek. Maar het is niet noodzakelijk dat de pijn zich op één bepaalde plek concentreert. Het komt voor dat de pijn gewoon 'verhuist'. De verschillende RSI-aandoeningen zijn chronisch, evolueren traag en gaan sluimerend te werk.
Theoretisch worden een drietal fases gradueel doorlopen. Ze volgen elkaar sneller of minder snel op:
- In een **eerste fase** doen polsen, handen, ellebogen, nek en/of schouders pijn tijdens of vlak na het werk. Lokale vermoeidheid, tintelingen, verkrampte spieren of een verdoofd gevoel zijn symptomen die verdwijnen na een korte rustperiode.
- In een **tweede fase** verergeren de klachten: krachtverlies, gevoelloosheid, overgevoeligheid, tintelende vingers, ... Het wordt een alom aanwezige en zeurende pijn die niet meer na de dagtaak of weekendrust verdwijnt. Een langere rustperiode zal nodig zijn vooraleer het werk kan hervat worden.
- Wie zich in **fase drie** bevindt, heeft constant pijn, ook wanneer hij niet beweegt. Enkele dagen rust brengen geen respijt meer en een extra lange periode - maanden, soms jaren - afkicken staat voor de boeg.
Een goede bewustwording van het probleem is nodig en een vroegtijdige ruk aan de alarmbel is van groot belang. Algemeen geldt: hoe meer last, hoe langer de recuperatieperiode. De diagnose van RSI laat zich moeilijk stellen door de complexiteit van de diverse ziektebeelden. De symptomen kunnen zeer uiteenlopend zijn want pijn wordt door iedereen anders ervaren. Daarom is het ook niet evident om een goed en efficiënt behandelplan op te stellen. Het is natuurlijk altijd beter om het niet zover te laten komen. Hoe dat kan, lees je in onze workshop.

RSI en computergebruik

RSI is een overkoepelende term voor aandoeningen die altijd bestaan hebben. Dat er nu in de media aandacht aan wordt besteed, heeft ongetwijfeld alles te maken met het groeiende gebruik (en misbruik) van de computer. Het Carpaal Tunnel Syndroom of 'muisarm' zijn termen die dan ook vaak in de mond worden genomen. Men gebruikt de terminologie dan hoofdzakelijk voor peesletsels ten gevolge van computerwerk. Wat is er nu

SIGNALEN

Enkele belangrijke signalen ter hoogte van vingers, polsen, ellebogen en armen die je in acht moet nemen zijn:
- ✔ het verlangen om te masseren;
- ✔ pijn;
- ✔ abnormale gewaarwordingen: tintelingen, stijfheid, koud of branderig gevoel;
- ✔ verhoogde (on)gevoeligheid of krachtafname;
- ✔ blokkeren van vingers, polsen of handen;
- ✔ 's nachts wakker worden door één van de voornoemde klachten;
- ✔ moeilijkheden om een boek of kop koffie vast te houden, de deur te openen, een sleutel om te draaien…



RSI PROBLEMEN ...

aan de hand? In de polsplooi is er een nauwe doorgang voor pezen, bloedvaten en zenuwen. Als pezen geïrriteerd geraken, zwellen ze zodat er minder plaats overblijft voor de zenuwen en bloedvaten. Dit veroorzaakt tintelingen of gevoelloosheid in de handpalm en verlies van kracht. Personen die hieraan lijden, kunnen onder andere bij een kinesist terecht voor een conservatieve behandeling. Deze zal een behandeling starten met ijs, diepe dwarse ficties (vorm van massage), rekking van de spieren en elektrotherapie. Wanneer het probleem zeer ernstig is, wordt een chirurgische ingreep overwogen. De ontstoken delen van de pezen worden hierbij verwijderd. Ook zal men de carpale tunnel iets groter proberen maken door een ligament van de pols weg te nemen.

RSI Quick-Scan

Op de site van het Nederlandse RSI Centrum [www.rsi-centrum.nl] kan je gratis een RSI Quick-Scan test doen. Deze geeft een eerste indicatie van je risico op RSI. Indien het resultaat positief is, kan je overgaan naar een meer uitgebreide RSI-Risico Test. Wil je daarvan het beoordelingsrapport ontvangen, dan moet je wel langs de kassa passeren. Antwoord via e-mail kost je € 7, per post € 15. Een andere test is bedoeld om een diagnose-indicatie te kunnen bepalen. Aan de hand van vragenlijsten wordt bepaald in welke richting de behandelende arts kan denken. Het kost je € 12 om het rapport via e-mail te ontvangen en € 20 per post.

Ergonomisch werken

Uit verschillende hoeken wordt aan de alarmbel getrokken. En dat komt niet in dovemansoren terecht. Om mensen te wapenen tegen RSI, moeten ze eerst gesensibiliseerd worden. Persoonlijke richtlijnen kunnen we niet geven vermits RSI zich bij iedereen anders manifesteert. Laat je daarom dus adviseren door een specialist zoals een ergonoom of kinesist. Wie meer wil lezen over ergonomie, surft naar [www.ergonomienet.nl], [www.ergonoom.nl] of [www.ergonomicsarena.com]. Muisarm [www.muisarm.nl] is de vraagbaak van de Stichting RSI Nederland. Die staat voor iedereen open die meer informatie wil. Wie professioneel advies wil voor aanpassingen binnen een bedrijf, kan onder andere een beroep doen op [www.ergo-comfort.be] en [www.backfun.be]. Zij analyseren de werkplek ter plaatse, geven advies, verzorgen trainingen en ontspanningssessies en kunnen de werkplaatsen op een ergonomisch verantwoorde manier aanpassen naar ieders behoefte.

— Catherine Nuyttens —

Hulpmiddelen: zoeken naar een

Ook de computerindustrie komt tegemoet aan de ongemakken van RSI. Daarvoor worden tal van 'aangepaste' en 'ergonomische' producten op de markt gegooid. Het aanbod is ondertussen dermate groot, dat het zoeken wordt naar de spreekwoordelijke speld in de hooiberg. We doen een greep uit het aanbod maar enige omzichtigheid is geboden want niet alle producten zijn op jóuw lijf geschreven. Probeer ook verschillende dingen uit en koop enkel die producten waarbij je je zelf goed voelt en waarmee je dus ontspannen kan werken.

Laptophouder

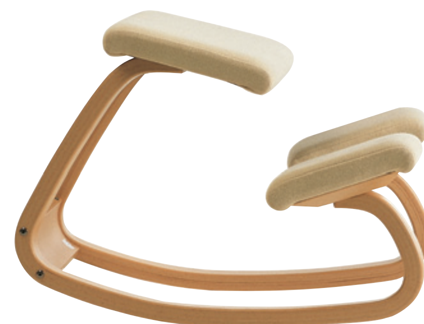
De fervente laptopgebruiker zal het al ondervonden hebben: een te laag staand beeldscherm en een vast klavier zorgen voor een verkeerde werkhouding. De **Ergo Q Laptophouder** met documentenhouder (€ 175,45) laat toe het beeldscherm op een comfortabele hoogte in te stellen. Nekklachten worden voorkomen en met een extern (mini)toetsenbord (€ 88,33) blijven ook de polsen in een neutrale positie. Je neemt het hulpmiddel makkelijk mee zodat je ook mobiel ergonomisch werkt. Wie op een vaste plek werkt met een laptop, kiest voor de in hoogte verstelbare Ergotop (vanaf € 142,78). Te verkrijgen bij Ergo Comfort [www.ergo-comfort.be] 0495/43.05.47.





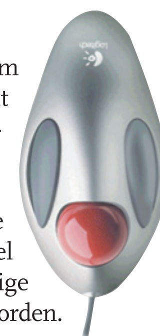
Zitcomfort

Wie een alternatief wil voor zijn gewoon zitje en een actieve of vrije zithouding wil aannemen, kan eens grasduinen door de Stokke-collectie. Je vindt er de zadelstoel 'Move' (vanaf € 254) die een natuurlijke houding ondersteunt bij het staand werken. Ook de 'Wing' (vanaf € 371) en de 'Variable' (vanaf € 284) zijn stoelen die de natuurlijke kromming van de rug behouden tijdens zittend werk. Voor info: 02/460.08.57 [www.stokke.com].



Trackball

Het gebruik van bovenarm en schouder kan beperkt worden door met een trackball te werken. De Marble Mouse (€ 37,50) van Logitech is er zo eentje. Deze optische trackbal kan zowel door links- als rechtshandige muisgebruikers gebruikt worden. Te koop in de betere computerwinkel, info: 02/626.89.61 [www.logitech.com].



Verticale muis

De Anir Muis met verticale handgreep lijkt eigenlijk wat op een joystick. Het klikken gebeurt met de duim en zou de natuurlijke werk-









speld

houding van hand, pols en onderarm in de hand werken. Meer info lees je op [www.animax.no]. Het diertje komt in verschillende gedaanten: de tweeknops PS2-muis (medium of large) heb je voor € 96,73 en voor de nieuwe, optische drieknops muis (met scrollfunctie) in een PS2- of usb-versie (medium of large) leg je € 139,15 neer. Ze zijn te koop op [www.backshop.box.nl] . Info krijg je op het nummer 0031/10/470.26.11.

Toetsenbordmuis



Wie liever de vingers op het toetsenbord houdt en schouders en nekspieren wil ontlasten, kan overwegen om met de RollerMouse (+/- € 200) aan de slag te gaan. Het betreft eigenlijk geen muis maar een systeem dat onder het toetsenbord geschoven wordt zodat je met je duim de muisfuncties kan overnemen. Meer info vind je op [www.contourdesign.com] en kopen doe je in de Ergoshop [www.ergoshop.nl]. Telefoonnummer: 0031/182/59.73.30.

Monitorsteun

De Zeta Monitorsteun is traploos te verstellen van 4 cm tot 17,5 cm. Zowel kleine als grote schermen zet je hiermee op de juiste hoogte. Dat gebeurt met een knop aan de voorzijde van de steun. De bovenkant is afgewerkt met een neopreen mat waardoor de monitor stabiel blijft. Kostprijs: € 198,44 en verkrijgbaar bij Ergo Comfort [www.ergo-comfort.be] 0495/43.05.07.





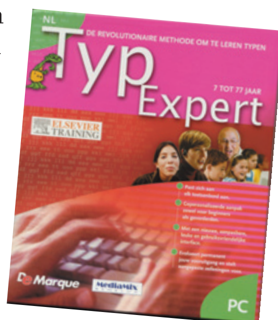
Pauzesoftware

Om het beeldschermwerk aan banden te leggen en je te verplichten om pauzes te nemen, is er tal van pauzesoftware beschikbaar. Zodra die geïnstalleerd is, vertelt je pc wanneer je beter een wandelingetje maakt en krijg je nuttige tips voor wat lichaamsbeweging. Op het internet zijn enkele gratis (demo) programma's te downloaden, waarvan Workpace [www.workpace.com] het bekendste is. Andere sites waar pauzesoftware af te halen is, zijn onder andere [www.businessmetrics.com], [www.rsi-vereniging.nl], [www. rsi-protection.nl] en [www.rsiguard.com]. Op [www.mycorkboard.com] kan je terecht voor een grappige interactieve screensaver.



Typesoftware

Blind typen is een must als je veel intikwerk op je pc moet doen. Daarvoor kan je natuurlijk her en der cursussen volgen. Wie het liever alleen en op eigen tempo doet, vindt in de betere computerwinkel het pakket Typ Expert van Mediamix Benelux [www.mediamixbenelux.com] en Elsevier Training. Stap voor stap gidst het pakket je door een cursus met tal van tips. De spion observeert je kunnen tijdens je andere pc-werk en analyseert nadien je zwakke punten. Het pakket kost € 22,29 en is geschikt voor iedereen vanaf zeven jaar.



Wegwijs in de on-linesupermarkt

Wie liever geen muizen in huis heeft, zorgt voor een poes. De Cruise Cat is een touchpad van Cirque [www.cirque.com] en is te koop op [www.rsiprotection.nl] voor € 109. Muizen met de voet kan met de No Hands Mouse. Surf daarvoor naar [www.footmouse.com]. De Hyperpen van Aiptek [www.aiptek.com] is een combinatie van tekentableau met pen en muis. Je telt er een bedrag vanaf € 49 voor neer bij [www.rsiprotection.nl]. Een hele serie speciale toetsenborden vind je op de site van [www.backshop.nl]. Het meest opmerkelijke is het Maltron ergonomisch toetsenbord dat speciaal werd ontwikkeld voor mensen die maar met één hand kunnen typen. Op de site [www.mousetool.com] kan je een programmaatje downloaden dat in jouw plaats de klikbewegingen van de muis uitvoert. Speciale bureaustoelen vind je bij [www.welzorg.nl], [www.emtek.nl] en orthopedische zitkussens bij Bay Jacobsen 053/77.28.63. Voor computertafels bekijk je de SISmotion en Generationlijn op [www.ergo-comfort.be]. Deze tafels zijn in hoogte verstelbaar en kunnen voor zittend en staand werk gebruikt worden. Andere winkels waar je terecht kan voor ergonomische producten zijn onder andere [www.kinesisergo.com] en [www.infogrip.com]. – CN



